

カラダよろこぶ、ココロわらう、ずっとふふふ。

太陽笑顔

ロート製薬

2024
Summer
Vol.57

fufufu



お金のよう、筋肉を備えよう
今から始める
“貯筋”

“心地よさ”は、身体と心に効く！
私たちに自然が
必要な理由

あなたが望む
未来へ！

変えられない。 だから、変えていく



あなたの“おいしい食べ方”
写真を大募集！

本紙連載「得する食べ方研究所」(P18)で
ご紹介しているレシピ。

活用してくれている皆さま、ぜひ
作った料理を、何と一緒に食べたのか
その献立&写真をお送りください！

素敵な写真は、WEBサイトでご紹介。
オリジナルランチBOXもプレゼントします。

写真はこちらの
二次元バーコードから
お送りください！



締切：
2024年
7月31日(水)



NEVER SAY NEVER
ロート製薬

「心地よさ」は、身体と心に効く！

私たちに

自然が必要な理由。

きっとあなたは、さまざまなかたちで健康作りに取り組んでいると思います。その中に加えてほしいのが、森林浴をはじめとした「自然」に触れること。「それが健康作りに役立つの？」と思われるかもしれませんが、身体や心によい影響があると、科学的に証明され始めているのです。自然の中に身を置くことは、私たちに必要。その理由は、意外なところにあります。

自然と触れることに 予防医学的效果が。

トレッキングやハイキングで、森林など自然あふれる場所へ出かけて、「気持ちがいいな」と思ったことは、きっとありますよね。自然に触れると「癒される」「リフレッシュできる」という声がよく聞かれます。筆者もやはりトレッキングに出かけると気持ちよさを感じます。木々の中を歩いていると、普段考え事ばかりしている頭の中がスッキリする感じもあって、毎回「行つてよかったな」と思うのです。多くの人がなんとなく感じている、自然による心地よさ。実はそれは、病気になるに

く聞かれます。筆者もやはりトレッキングに出かけると気持ちよさを感じます。木々の中を歩いていると、普段考え事ばかりしている頭の中がスッキリする感じもあって、毎回「行つてよかったな」と思うのです。多くの人がなんとなく感じている、自然による心地よさ。実はそれは、病気になるに

くい身体作りに役立っているそうです。今回お話をうかがったのは、千葉大学 自然セラピー研究室の宮崎良文先生。先生も子どもの頃から自然に触れたときの心地よさを感じていたそうで、その感覚を解明するために、自然が健康に対する生理的・心理的效果を研究し始めたそうです。「現代人はストレス状態にあります。それによって免疫機能の低下が起こり、病気になるやすい身体になっています。例えば、ウイ

ルス性の感染症。インフルエンザや新型コロナウイルスなどです。これらは薬で症状を抑えることはできますが、ウイルスを不活性化させることはできません。だからこそ、人が本来持つ自然治癒力を高め、病気にかからないようにすることが大事。森林をはじめとした自然には、ストレス状態を改善し、病気を防ぐ予防医学的效果があるのです」

700万年のほとんどを、 自然の中にいた私たち。

自然に癒される、という感覚は、意外にも人類の歴史につながっているのだそうです。「現代の環境下でストレス状態に陥るのは、私たちがこの環境に

対応できていないからだと言えます。人が誕生して700万年、その進化の過程で99.99%以上を自然の中で生きてきたからです。現代の人工的な環境での生活の始まりを産業革命だと仮定すると、たった200〜300年前

そんな短い間で人の遺伝子が変わることはありません。自然に触れて心地よいと感じるのは、私たちの身体が自然に対応するようにできているからなのです」工業化でさまざまな技術が生まれ、生活は便利になりました。デジタルテクノロジーも急速に発展し、これから先も、多くのことが変化していくはずです。

「私たちは、かつての自然の中での生活に戻ることはないでしょう。発展した社会の恩恵を受けな

がら、ストレスを軽減し、病気になるらない身体を作ることを目指すべきだと言えます。そのために、自然を上手くとり入れていけばいいのではないかと、私は考えています」

自然に触れることで免疫機能が整うなど、予防医学的效果が得られることを【自然セラピー】と呼ぶのだそうです。次ページでは、先生が行った自然セラピーの実験の結果と、そこから見える予防医学的效果をお伝えします。

あなたが望む未来へ！ 変えられない。だから、変えていく。

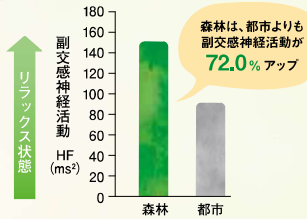
この先生にお聞きしました！



宮崎 良文先生
千葉大学
環境健康フィールド科学センター
自然セラピー研究室 名誉教授

みやざき・よしふみ●東京農工大学修士課程(環境保護学)修了。東京医科歯科大学医学部助教(医学博士号取得)、森林総合研究所生活活性チーム長、千葉大学環境健康フィールド科学センター教授を経て、現在、特命研究員。主な著書に『Shinrin-Yoku (森林浴): 心と体を癒す自然セラピー』(創元社)、『自然セラピーの科学』(朝倉書店) などがある

森林と都市を歩行時の副交感神経活動

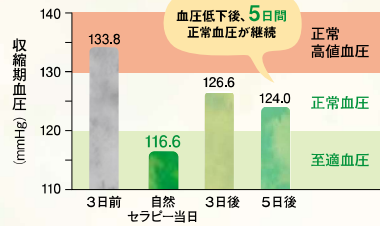


20代男性 485名 (全国の森林・市街地各57カ所で実施)
H. Kobayashi, Y. Miyazaki et al. Front. Public Health 6: 278, 2018 を改変

行っています。やはり、そこでも心身によい効果があるとわかったのだそうです。

「例えば、木材を使った実験。ヒノキの香りを嗅いだときに脳の前頭前野活動が鎮静化しました。さらに、ヒノキと大理石を触った

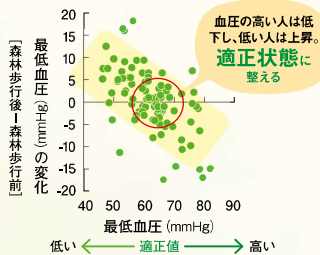
自然セラピーによる血圧の変化



20～40代男女 高血圧者9名 測定時刻: 15時 (夕食前)
C. Song, H. Ikei, Y. Miyazaki. Urban For. Urban Gree. 27: 246-252, 2017 を改変

とき、それぞれの自律神経活動を調べてみると、ヒノキでは副交感神経活動が優位になり、リラックス状態になることがわかりました。大理石では、変化しませんでした。森林へ行かなくても、自然の香りや触ること、リラックス

自然セラピーの生体調整効果



20代男性 森林歩行者92名
C. Song, H. Ikei, Y. Miyazaki et al. Int. J. Environ. Res. Public Health 12: 4247-4255, 2015 を改変

実は、森林で行われた実験では、血圧が上がる人もいたそうです。「それは、自然セラピーの効果を得られないということ？」と、筆者は思っていました。そうではないそうです。

「高血圧の問題点ばかりが目されるので、低血圧のほうがよいと思われるが、もちろん低

高い人も低い人も
ちょうどいい状態に。

状態になることがわかりました」

「自然セラピーが、人をちょうどよい状態に導くことを、私は『生体調整効果』と呼んでいます。薬ではそれはできません。上げる下げるなど一律の効果はありませんが、その人に合わせた調整はできないのです。人は700万年のほとんどの、自然の中で生きてきました。人は自然に対応するようにできているので、自然に触れたとき、本来あるべき状態に戻ろうとするのです」

「自然セラピーが、人をちょうどよい状態に導くことを、私は『生体調整効果』と呼んでいます。薬ではそれはできません。上げる下げるなど一律の効果はありませんが、その人に合わせた調整はできないのです。人は700万年のほとんどの、自然の中で生きてきました。人は自然に対応するようにできているので、自然に触れたとき、本来あるべき状態に戻ろうとするのです」

「高血圧の問題点ばかりが目されるので、低血圧のほうがよいと思われるが、もちろん低

過ぎるのもよくありません。森林の実験では、高血圧の人は血圧が下がり、低血圧の人は上がります。どういふことかという、人が本来あるべき状態に調整されるのです(左の一番下のグラフを参照)。

「高血圧者が、自然セラピーで数値が下がり、その後5日間も、正常血圧を維持していたのです。正直、これはど長く続くとは私も考えていませんでした(左ページ、2番目のグラフを参照)」

また、先生は自然セラピーの実験を屋外だけでなく、屋内でも

「我々研究チームは、これまでに全国60か所以上の森林で、自然セラピーの実験を行ってきました。実験では、まず血圧、心拍数などを計測し、自律神経活動を調べます。交感神経活動が優位でス

ただ自然の中にいる。
それだけで効果が！

それぞれを、よい状態に導く。
予防につながる
調整効果。

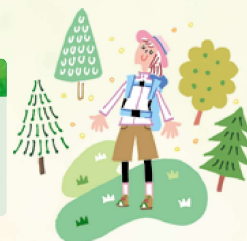
好みから生まれる「快適」が重要！

好きな自然をとり入れよう。

好みや感じ方が
効果に大きく影響。

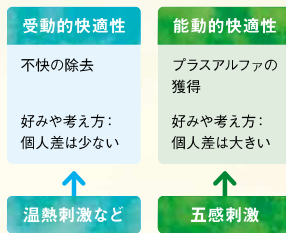
血圧が高い人も、低い人もいる。ストレス状態が高い人もいれば、低い人もいる。身体の状態は人それぞれ。それと同様に、好き、嫌いもまた、人それぞれです。自然セラピーには、この好き、嫌いが重要。それによって、快適さに差が出るからだそうです。

「快適性」には、「受動的快適性」と「能動的快適性」があります（下の図を参照）。受動的快適性の代表的なものは、温度や湿度。適切に保たれていれば、快適だと感じますね。それは「不快ではない」ことで得られているのです。寒さや暑さなどマイナスを除去してゼロにするわけです。個人の好みや



プラスアルファを獲得した状態

〔木材セラピー〕（宮崎良文・池井晴美／創元社 2022年）p20の図を改変



暑い、寒いなどの不快を除去した状態

へ出かけてみてください！

大きな自然、小さな自然。
生活にうまくとり込んで。

自然には、森林のように大きなものから小さなものまであります（左下の図を参照）。

「効果で言えば、森林が最も大きいのですが、都会に住んでいると、なかなか出かけられないというところもあるでしょう。それならば、お気に入りの公園へ出かけてみてください！」

部屋やベランダに、花や植物を置くだけでもよいそうです。

「バラを見る、バラの香りを嗅ぐ」という実験でも、それぞれリラックス効果があるという結果を得ています。ドラセナという観葉植物を使った実験でも、同様の結果が得られました。そういった小さな自然も自然セラピーになります。盆栽でも精油（植物から抽出したオイル）でも効果があるので、好みの自然をとり入れましょう」

あなたが望む未来へ！変えられない。だから、変えていく。

す。森林や公園などに出かけるときは、注意が必要。高温・高湿度になる場所は、自然セラピーの効果も得られないようです。

「先ほどお伝えした、受動的快適性も自然セラピーに関係します。まずは不快でない状態であればなりません。暑さ、寒さを感じるとリラックス効果が得られないのです。夏は涼しい場所へ、冬は防寒をしっかりして出かけましょう」

筆者はこの原稿を書きながら、長年行きたいと思っていた長野県の上高地を旅しよう、と決意しました。美しい自然の中を歩くのも、

おいしいものを食べるのも今から楽しみ。しかもそれが健康につながるのですから、いいことづくめだ！と感じています！

自然セラピーの例

- 大きな自然 森林、木造建築
- 中程度の自然 公園、庭、テラス、ベランダ、バルコニー
- 小さな自然 生花、観葉植物、精油、木製品、盆栽、自然の映像、自然の音

〔木材セラピー〕（宮崎良文・池井晴美／創元社／2022年）p142の図を改変